

# 3月の カレンダー

みんなの保健室開館日 (通常 10~12時、13~15時 ※金曜日のみ 14時)	
	3月は12日・26日水曜日 13時~14時半
団地ライフラボ・レンタルスペース	
	3月は22日土曜日 11時半~13時半
	第3水曜日 18時~21時
	3月は22日土曜日 11時半~13時半
茶山台ほけんしつの取り組み	出張オークカフェ 月曜日 10時~12時
	まちかど保健室 火曜日 10時~11時 30分

月	火	水	木	金	土	日
					1 茶山台 団地ライフラボ	2 茶山台 団地ライフラボ
3 出張オークカフェ 10時~12時	4 まちかど保健室 10時~11時 30分	5	6 みんなの 保健室 健康体操+カフェ 10時~12時	7 みんなの 保健室 もみほぐしの日 10時~15時	8 茶山台 団地ライフラボ	9 茶山台 団地ライフラボ
10 出張オークカフェ 10時~12時	11	12 みんなの 保健室 縫いぬいの会 13時~15時	13 みんなの 保健室 健康体操+カフェ 10時~12時	14 みんなの 保健室 もみほぐしの日 10時~15時	15 茶山台 団地ライフラボ	16 茶山台 団地ライフラボ
17	18 まちかど保健室 10時~11時 30分	19	20	21 みんなの 保健室 もみほぐしの日 10時~15時	22 茶山台 団地ライフラボ	23 茶山台 団地ライフラボ
24	25	26 みんなの 保健室 縫いぬいの会 13時~15時	27 みんなの 保健室 健康体操+カフェ 10時~12時	28 みんなの 保健室 もみほぐしの日 10時~15時	29 茶山台 団地ライフラボ	30 茶山台 団地ライフラボ

**ちゃべり場**  
第3水曜日 18時~21時

何もしなくてもいい、なにかしてもいい、ただほっとできる場所、ほっとできる時間に使ってくれればいい。中学生が主な対象。勉強サポートも同時開催!

**レンタルスペース**  
土・日 9時~17時利用可

公社茶山台団地住民さん：1時間 800円  
団地外の方：1時間 1,000円  
お友達やご家族を呼んでの誕生日会などの季節行事教室などに活用いただけます。まずはお問い合わせください。

茶山台ほけんしつ

# ほけんしつだより

3月号

茶山台ほけんしつは

健康・医療・介護・子育てをテーマとした「茶山台ほけんしつ」団地や地域に根差し、健康寿命の延伸を目的に、社会医療法人生長会・帝塚山学院大学・グランドオーク百寿オークカフェ・NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が活動を行う拠点です。この「ほけんしつだより」では、主に NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台が行う活動を発信します。



今月の一枚

7棟集会所のリノベーションが終わりました！  
いよいよ3月よりポチポチとスタートします。ポチポチと。



**問合せ**  
健康づくり拠点『茶山台ほけんしつ』みんなの保健室  
(運営主体：NPO 法人団地ライフラボ at 茶山台)  
mail : info@danchi.life / tel : 080-5842-9894

instagram



会員募集



メンバー募集





には、「コミュニティナース」がいます。

コミュニティナースは、  
団地住民さんと一緒に、「毎日の嬉しいや楽しい」と心と身体の健康と安心をつくり、「人とつながり、まちを元気にする」存在になりたいと思って活動しています。  
ぜひ、それぞれの時間にいろんなお話を聞かせてください。



縫いぬいの会  
磯田 久恵  
水曜日の午後にあります！  
(3月は12・26日)



「傾聴珈琲」屋さん  
瀬戸口 正志  
月1回土曜日にいます！  
(3月は22日)

毎週木曜日  
10時開始!

### 茶山台ほけんしつに行こう!

【持ち物】汗拭きタオル・水分

#### プログラム

毎週木曜日 10時～11時

- ①挨拶「おはようございます!」  
「元気やった??」「先週のあれはどうなった??」などの会話でお互いの健康チェック!
- ②準備体操「ラジオ体操」  
お馴染みのラジオ体操でまずは体を温めます。
- ③今日の「健康体操」  
みんなで、動画をみながら、体を動かします。
- ④最後はニコリ!  
今日もお疲れさまでした!

3月は、6日・13日・27日に開催します!  
健康体操のお手伝いに来てくださる方、大歓迎!  
9時30分から準備しています!!

茶山台ほけんしつでは、  
毎週木曜日に健康体操を行っています。  
定期的に行くことで効果抜群!3つの良いこと!

1. 生活に張り合いができる!
2. 体を動かすことで気持ちが晴れる!
3. 失敗OK! 笑い合える仲間ができる!

体操後は水分補給。  
その後、希望者のみ  
カフェタイム。  
コーヒーを飲みながら  
みんなでワイワイと  
お茶しませんか?



金曜日の「もみほぐし」は、お二人が施術していただきます。

金曜日  
もみほぐし  
を、行っています!  
※施術日はカレンダーを  
確認してください。



西田 光子さん

祖母の介護を通じて、お肌に触れるケアの大切さを実感。「笑顔」と「元気」になれるお手伝いをしたいと、ビューティータッチセラピストとして活動中。

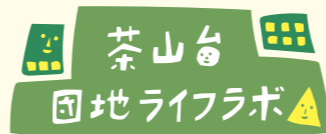


佐藤 訓子さん

施設での個別セラピー訪問やハンドマッサージレッスンを開催し、デイサービスでもリラクゼーションスタッフとして活動中。

- ・肌に触れることで健康寿命延伸につなげます。
  - ・「触れる力」により、夜間の不眠が和らぎ、睡眠が安定。よく眠れるようになったという効果も。自立支援や認知症予防などに効果的!
  - ・一人ひとりに寄り添って、施術。その人らしく生きることを応援します。
- ※ここでの「肌に触れるケア」は「ビューティタッチセラピー」にて対応しています。

10分 500円～  
お肌に触れるケア(手・顔)、もみほぐし(頭・体)  
20分 1,000円～  
お肌に触れるケア(足)があり、予約優先です。  
優しく触れるケアなのでリラクゼーション効果はもちろん、今の生活を維持する健康寿命延伸にもなります。  
また痛みの緩和などにも繋がる「触れるケア」を体験しに、またちょっと聞いてよ!のお喋りにも、是非お気軽にお立ち寄りください。



からのお知らせ



縫いぬいの会  
に参加しませんか?



茶山の子食堂  
あります!



参加者の皆さまとコツコツと縫い続けて、現在、80枚集まりました。  
3月末には、100枚達成しよう!という目標を決めて楽しくチクチクしています。



チクチク縫い物でもしながら、誰かとおしゃべりできたらいいな。“その縫い物も誰かに喜んでもらえたらめっちゃいいやん!”ということから、幼稚園で使ってもらうための雑巾と一緒に作りませんか?  
出来上がった雑巾は茶山台幼稚園に寄贈させていただきます。  
【日時】3月12日・26日(水) 13時～14時30分  
【場所】茶山台ほけんしつ  
★同時に、タオルや糸の寄付も募集しています!

2月は3色そぼろ丼!  
野菜は、戎野青果さんから提供いただきました。  
美味しいと言いながら、食べてくれました!  
ありがとうございます!!



茶山台に住む子どもたちと、月1回土曜日の昼ごはんと一緒に食べる子ども食堂「茶山の子食堂」です。ワイワイ楽しく食べましょう♪  
【日時】3月22日(土) 11時30分～13時30分  
【場所】公社茶山台団地7棟集会所  
【ご飯代】子ども100円・大人300円  
【当日のメニュー】甘口カレー  
\*「茶山の子食堂」を支える「茶山の人」募集中です!

2025 3月 7棟集会所  
予定表

MARCH

茶山台 団地ライフラボ at 茶山台  
イベントは変更になる可能性があります  
TEL 080-5842-9894

7棟集会所の  
Instagramが  
できました。



自家製酵母の  
ドーナツ  
googoo\_oyatsu



米粉と発酵  
おやつ  
cocoti



グルテンフリー  
米粉パン  
kipumu



月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	1	2
3	4 自家製酵母の ドーナツ・スコーン [googoo]	5	6 米粉と発酵 おやつ cocoti	7	8	9
10	11 自家製酵母の ドーナツ・スコーン [googoo]	12	13 自家製酵母の ドーナツ・スコーン [googoo]	14	15	16
17	18	19 夜:茶べり場	20 春分の日	21 グルテンフリー 米粉パン kipumu	22 昼:茶山の子食堂	23
24	25 自家製酵母の ドーナツ・スコーン [googoo]	26 グルテンフリー 米粉パン kipumu	27	28 米粉と発酵 おやつ cocoti	29	30
31						